

曜日		午前のおやつ (乳児)	副 食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をととのえるもの	
1	水	野菜 ジュース	ツナ入り和風スパゲティ イタリアンサラダ 牛乳 オレンジ	麦茶 ふかし芋	牛乳 シーチキン	スパゲティ さつま芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 えのきだけ ビーマン レタス きゅうり ラディッシュ オレンジ	
2	木	マミー	ウインナー野菜炒め ダブルポテトサラダ 味噌汁 桃缶	牛乳 バナナ	牛乳 マミー ウインナー 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋 さつま芋	人参 キャベツ ビーマン 玉ねぎ ほうれん草 桃缶 バナナ	
3	金	牛乳	ハンバーグ ゆでブロッコリー ミニトマト 卵スープ すいか	りんごジュース セサミクッキー	牛乳 豚挽肉 牛挽肉 卵 チーズ カニかまぼこ わかめ	精白米 パン粉 食パン ごま バター	玉ねぎ ビーマン コーン缶 ミニトマト りんごジュース ブロッコリー すいか	
4	土	野菜 ジュース	卵サンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	卵	食パン	野菜ジュース バナナ	
6	月	のむ ヨーグルト	豆腐のチャンプルー しゅうまい かまぼこスープ パイン缶	牛乳 だんご	のむヨーグルト 牛乳 わかめ 豆腐 卵 ベーコン かまぼこ しゅうまい	精白米 だんご	人参 なら もやし 長ねぎ パイン缶	
7	火	牛乳	じゃがそばろ 春雨サラダ 味噌汁 桃缶	カルピス 源氏パイ	牛乳 豚挽肉 春雨 ハム わかめ カルピス	精白米 じゃが芋 ふ	いんげん 人参 きゅうり 長ねぎ 桃缶	
8	水	オレンジ ジュース	冷麦 キャベツのごま和え 野菜ジュース キウイフルーツ	牛乳 カスタードクリームサンド	牛乳 ハム なんと かまぼこ	冷麦 ごま 食パン	オレンジジュース きゅうり みかん缶 野菜ジュース キャベツ	
9	木	牛乳	夏野菜のカレー わかめサラダ 福神漬 ヤクルト すいか	りんごジュース とうもろこし	牛乳 豚肉 わかめ ヤクルト シーチキン	精白米 じゃが芋	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン なす 人参 トマト コーン缶 福神漬 すいか りんごジュース とうもろこし	
10	金	豆乳	栄養きんぴら かぼちゃサラダ 味噌汁 バナナ	フルーチェ	牛乳 豆乳 鶏肉 さつま揚げ 卵 油揚げ わかめ	精白米	ごぼう 人参 かぼちゃ もやし バナナ	
11	土	<b>山 の 日</b>						
13	月	牛乳	オムレツ わかめご飯 味噌汁 パイン缶	バームクーヘン	牛乳 卵 わかめ	精白米	もやし パイン缶	
14	火	牛乳	納豆 スティックきゅうり 味噌汁 桃缶	ミニドーナツ	牛乳 納豆 わかめ	精白米 ふ	きゅうり 桃缶	
15	水	牛乳	ミートボール わかめご飯 味噌汁 パイン缶	ビスコ	牛乳 ミートボール 油揚げ わかめ	精白米	パイン缶	
16	木	牛乳	麻婆豆腐 きゅうりの塩もみ 桃缶	せんべい	牛乳 豆腐	精白米	きゅうり 長ねぎ エリンギ 桃缶	
17	金	牛乳	厚揚げのホイコーロー風 アンパンマンポテト 味噌汁 オレンジ	カルピス ハーベスト	牛乳 厚揚げ わかめ カルピス	精白米 ポテト	キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ	
18	土	牛乳	ツナサンド 麦茶 バナナ	せんべい	シーチキン	食パン	野菜ジュース バナナ	
20	月	牛乳	なすのケチャップ炒め 揚げぎょうざ 味噌汁 グレープフルーツ	麦茶 たこ焼	牛乳 豚肉 ぎょうざ わかめ	精白米 じゃが芋 たこ焼	なす 玉ねぎ ビーマン 玉ねぎ グレープフルーツ	
21	火	アップル ジュース	鮭のごま味噌焼き 五目ナムル なら玉スープ パイン缶	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鮭 ささみ 卵	精白米 ホットケーキミックス ごま バター はちみつ	アップルジュース きゅうり ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 なら パイン缶	
22	水	マミー	焼きうどん(ソース) 野菜ジュース きゅうりとわかめの酢の物 バナナ	プリン生クリーム添え	マミー 豚肉 なんと わかめ かつお節 プリン 生クリーム カニかまぼこ	うどん	キャベツ 玉ねぎ 人参 バナナ 野菜ジュース きゅうり	
23	木	牛乳	親子煮 たくあんときゅうりのごま和え 味噌汁 キウイフルーツ	すいか	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ 卵 わかめ	精白米	玉ねぎ エリンギ たくあん きゅうり 人参 大根 グリーンピース缶	
24	金	のむ ヨーグルト	じゃが芋ベーコン炒め ほうれん草サラダ キャベツスープ オレンジ	牛乳 北京まんじゅう	のむヨーグルト 牛乳 ハム ベーコン 卵 なんと	精白米 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ ビーマン コーン缶 キャベツ もやし 木くらげ ほうれん草 オレンジ	
25	土	野菜 ジュース	ハムサンド 麦茶 バナナ	ハーベスト	ハム	食パン	バナナ	
27	月	豆乳	クリームシチュー グリーンサラダ アップルジュース 桃缶	牛乳 コーンフレーク	牛乳 豚肉 豆乳 ハム	精白米 じゃが芋 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レタス キャベツ きゅうり 桃缶 アップルジュース	
28	火	牛乳	青椒肉絲 かぼちゃの煮付 すまし汁 オレンジ	フルーツみつ豆	牛乳 豚肉 はんぺん わかめ 寒天	精白米	ビーマン かぼちゃ 赤ビーマン 黄ビーマン かぼちゃ 竹の子 オレンジ みかん缶 パイン缶 桃缶 チェリー缶	
29	水	野菜 ジュース	冷し中華 野菜の即席漬 牛乳 すいか	クロレラ ミニおにぎり	牛乳 クロレラ ハム なんと 卵 かつお節 のり	中華麺 精白米	きゅうり ミニトマト キャベツ 人参 すいか	
30	木	オレンジ ジュース	豆腐のミートグラタン ゆでブロッコリー コーンスープ キウイフルーツ	のむヨーグルト かぼちゃドーナツ	のむヨーグルト 豚挽肉 豆腐 チーズ 卵 スキムミルク	精白米 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ ブロッコリー コーン缶 キウイフルーツ かぼちゃ	
31	金	イチゴ オーレ	野菜たっぷりスープ きゅうりのツナ和え しらす入り納豆 ウインナー バナナ	アイス ウエハース	イチゴオーレ ベーコン 納豆 シーチキン しらす干し アイス ウインナー	精白米 じゃが芋	人参 エリンギ キャベツ あさつき きゅうり バナナ	